

УТВЕРЖДЕНО
Директором ГБПОУ Республики
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной
30 августа 2023 г.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

ПМН 03 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС- ПРОГРАММАМ, ПО ВИДУ СПОРТА С НАСЕЛЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

по специальности **49.02.01 Физическая культура**
(заочная форма обучения)

В результате изучения профессионального модуля обучающихся должен освоить основной вид деятельности «организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп» и соответствующие ему общие компетенции и профессиональные компетенции:

1.1.1. Перечень общих компетенций¹

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 09.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.1.2. Перечень профессиональных компетенций

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
-----	--

¹ В данном подразделе указываются только те компетенции, которые формируются в рамках данного модуля и результаты которых будут оцениваться в рамках оценочных процедур по модулю.

Документ подписан электронной подписью.

ВД 3 (3)	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 3.2.	Проводить занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 3.3.	Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.
ПК 3.4.	Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.
ПК 3.5.	Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.
ПК 3.6.	Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен²:

Иметь практический опыт	<ul style="list-style-type: none">- анализа планов занятий;- планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с населением различных возрастных групп;-наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложения по их совершенствованию;- проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;- проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;- проведения группового занятия с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса;- проведения занятия по виду спорта (спортивной дисциплине);- осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;- разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;- проведения встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения;- проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности;
-------------------------	---

² Берутся сведения, указанные по данному виду деятельности в п. 4.2.

	<ul style="list-style-type: none">- оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;- ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий;- подготовки и размещения контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»;- самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу;- составления индивидуальных программ населению по фитнесу;
Уметь	<ul style="list-style-type: none">- определять цель, задачи, планировать физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий;- устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения;- подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;- подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;- использовать разнообразные направления фитнеса, увлекательные упражнения и музыкальное сопровождение, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса к занятиям фитнесом у детей и подростков;- использовать комплексы упражнений футбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков;- вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;- координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий;- рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине);- подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);- разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине);- инструктировать занимающихся перед проведением занятий- демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений;- пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки;- определять и варьировать направленность и объем нагрузки, интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом

	<p>физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;</p> <ul style="list-style-type: none">- мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;- соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма;- подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы;- выявлять первые признаки утомления занимающихся;- осуществлять контроль за двигательной активностью;- использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;- анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения;- интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;- обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счёт рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок;- давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, по направленности и характеру воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека, по корректировке техники выполнения двигательных действий;- использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;- подбирать содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций, направленных на вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения, с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик;- анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности;- прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях,- вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде;- выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;- подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;- применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния;- формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации;
--	---

	<ul style="list-style-type: none">- пояснять структура занятия по фитнесу при проведении с населением ознакомительного занятия;- применять методы и технологию фитнес-тестирования населения;- применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ;- подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека;- использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей;- использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;- выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря;
Знать	<ul style="list-style-type: none">- теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта;- формы организации занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;- структура и методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;- специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;- физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;- физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;- программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;- средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков;- комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга;- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе;- показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом;- структура и методика занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки;- типовые программы детского, подросткового фитнеса;

	<ul style="list-style-type: none">- основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине);- структура и методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);- правила вида спорта (спортивной дисциплины);- требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий;- нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп, занимающихся;- методика планирования физических нагрузок для различных групп населения;- техники и методы страховки и само страховки при проведении занятий;- условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни;- тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;- техника безопасности и требования к физкультурно – спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю при проведении занятий;- методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;- объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;- основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;- направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;- формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;- технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;- способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;- виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению;- принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия;- физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия;- формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия;- система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий;- противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/ видам фитнеса;- техники самопрезентации в фитнесе;- особенности организации фитнеса для лиц различного возраста;
--	---

Документ подписан электронной подписью.

	<ul style="list-style-type: none">- структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста;- система фитнеса, ее компоненты;- фитнес-программы различной целевой направленности;- методы и принципы планирования индивидуальных программ;- классификация фитнес–технологий и их применение для разработки индивидуальных программ;- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий;- программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности;- классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе;- методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга;- методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения;- методы и методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов;
--	---

Количество часов, отводимое на освоение профессионального модуля

Всего часов - 580

в том числе в форме практической подготовки - 252

Из них на освоение МДК - 70

в том числе самостоятельная работа _____258 _____

практики, в том числе учебная -108

производственная - 144

Промежуточная аттестация _____4_____

Документ подписан электронной подписью.

Структура профессионального модуля

Коды профессиональных общих компетенций	Наименования разделов профессионального модуля	Всего, час.	В т.ч. в форме практической подготовки	Объем профессионального модуля, ак. час.						
				Всего	Обучение по МДК				Практики	
					Лабораторных и практических занятий	Курсовых работ (проектов) ³	Самостоятельная работа ⁴	Промежуточная аттестация	Учебная	Производственная
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09	Раздел 1. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий.	126	60	12	6	-	54	*	18	42
ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09	Раздел 2. Организация и проведение групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса	136	70	12	6	-	54		18	52
ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06;	Раздел 3. Организация и проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине)	134	68	12	6	-	54		18	50

³ Данная колонка указывается только для специальностей СПО.

⁴ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема профессионального модуля в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием междисциплинарного курса.

Документ подписан электронной подписью.

ОК 07; ОК 08; ОК 09										
ПК 3.4; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 08; ОК 09	Раздел 4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.	40	18	4	2	-	18		18	-
ПК 3.6; ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09	Раздел 5. Оказание населению фитнес услуг по индивидуальным программам	90	18	20	10	-	52		18	-
ПК 3.6; ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09	Раздел 6. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения	54	18	10	4	-	26		18	-
	Промежуточная аттестация									
	Всего:	580	252	70	34	-	258	*	108	144

Документ подписан электронной подписью.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	00CD2A432F246891F72526F682B4E9E3AB
Владелец:	ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА", Беткузина, Наталья Валерьевна, sport-uor@yandex.ru, 121521689394, 1215078802, 00204832281, 1021200771646, ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА", ДИРЕКТОР, с. Семеновка, Марий Эл Республика, Йошкар-Ола Город, Семеновка Село, Молодежная Улица, дом 2, Республика Марий Эл, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 27.12.2022 15:43:00 UTC+03 Действителен до: 21.03.2024 15:43:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	14.11.2023 08:46:10 UTC+03